

批发供应花菜干 供应脱水花菜 供应台湾青梗松花菜

产品名称	批发供应花菜干 供应脱水花菜 供应台湾青梗松花菜
公司名称	上海市普陀区双润干货行
价格	450.00/箱
规格参数	产地:浙江 包装:10公斤/箱 品牌:南湖船菜
公司地址	上海市普陀区真如镇铜川路990弄53号干货三区35号
联系电话	86 021 62547659/56746017 13801929438

产品详情

产地	浙江	包装	10公斤/箱
品牌	南湖船菜	保质期	365 (天)
绿色食品	是	售卖方式	散装
特产	是	有机食品	是

花菜干的做法

花菜营养丰富，特别是维生素c含量特别高，是一道味道鲜美的保健蔬菜。花菜与肉类搭配成菜味道特别鲜美，菜花色泽洁白，软烂鲜香。今天就给大家推荐几种花菜烧肉的做法，供朋友们参考。花菜烧肉是一道做法简单的家常菜，很容易掌握，大家不妨试试。

干花菜烧肉一：干花菜2两，肉片各适量。鲜肉切成小片。在热锅里倒入适量调和油烧热，然后放入葱丝和姜丝炒香，倒入肉片煸炒。肉片放入锅中翻炒一会，然后放入少许料酒、酱油、少许醋继续翻炒。将焯水好的花菜放入锅中跟肉一起翻炒，待锅中的菜基本均匀混合后加入适量的水将菜闷一会，待花菜炒熟之后放入适量食盐翻炒。水基本烧干的时候起锅，加点葱花，鸡精就可以起锅了。

干花菜烧肉二：干花菜，猪肉，姜，冰糖，猪骨头汤，调味料各适量。猪肉切块，冷水下锅，烧开之后再煮几分钟，然后捞出来，用温水冲净，沥干水分。冰糖砸碎，姜切片。炒锅倒油，把冰糖倒进去，中火把冰糖烧化，变成棕色的糖浆，然后把猪肉加进去，让肉均匀的挂上糖色，然后加一点猪骨头汤，再加一些水，让水没过猪肉，加入姜片，再加一些料酒和醋，大火烧开，再用中火煮至少30分钟。花菜洗净。锅里加盐等调味料，拌匀之后加入花菜煮到花菜呈半透明状，即可盛出。如果锅里还剩下很多汤汁

, 可以先用大火熬干一下, 然后再加干花菜进去煮。